



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZELİ ET

1/2 kilo kuşbaşı et
2 adet patates
2 adet havuç
6 adet soğan
1-2 adet defne yaprağı
3 çorba kaşığı margarin
5 bardak su
1 baş maydanoz
1 baş sarımsak
Karabiber
Tuz

Patateslerle, havuçları soyup küçük küçük parçalar halinde kesin. Margarini tencerede erittikten sonra iyice rendelenmiş soğanı kavurun. Kuşbaşım, tencereye atıp, kızarmasını bekleyin. Suyu kaynatıp ete ilave ettikten sonra hazırladığımız sebzeleri de tencereye koyun ve pişmeye bırakın. Yemek iyice suyunu çeksin, az sulu hale gelince pişip pişmediğini kontrol edin (ateş normalse, pişmiş olacaktır) ateşten indirin ve hemen sıcak sıcak servis yapın.